



Information till dig som brutit fotleden

- och skall genomgå en belastad röntgenundersökning



Att bryta fotleden är vanligt och det finns många olika typer av fotledsfrakturer. Frakturtyperna behandlas olika beroende på om de bedöms stabila eller instabila utifrån röntgen och andra undersökningar. Vissa fotledsfrakturer gipsas, andra opereras och en del behandlas med en ortos eller elastisk linda. Den typ av fotledsfraktur som du har fått är av en typ där stabilitetsgraden är svår att avgöra. För att bättre kunna bedöma stabiliteten och besluta om din fraktur skall opereras eller behandlas med gips eller ortos kommer du göra en belastad röntgenundersökning.

På akuten

På akuten har du träffat en läkare och genomgått en röntgenundersökning av din fotled. Bedömning har gjorts att du har en fraktur som behöver röntgas en gång till med en belastad röntgenundersökning utan gips för att avgöra om du behöver opereras eller kan behandlas färdigt med ortos. Du har nu fått ett underbensgips, som du ska belasta fullt i. Vid ett besök på ortopedmottagningen som kommer ske inom en dryg vecka kommer gipset tas av och du kommer genomgå röntgen. Kallelse till återbesöket skickas hem till dig via brev eller så kommer du kallas via telefon.

Du skall nu på akuten även fått hjälp med smärtstillande och, vid behov, en sjukskrivning.

Om fysioterapeuten finns tillgänglig går ni igenom ett träningsprogram och du får öva på att gå med lämpligt gånghjälpmedel. Om fysioterapeuten inte är tillgänglig får du hjälp av annan personal på akutmottagningen med gångträning.

På ortopedmottagningen (inom ca en vecka)

Vid besöket till ortopedmottagningen kommer följande ske i nedanstående ordning:

1. Du anmäler dig på ortopedmottagningen när du kommer på din bokade tid.
2. Ditt gips tas av och du får träffa en läkare som visar hur du skall belasta din fot under röntgenundersökningen.
3. Du går till röntgenavdelningen och genomgår en belastad röntgenundersökning utan gips.
4. Du tar dig tillbaka till ortopedmottagningen direkt efter du är färdig på röntgen och ringer då på klockan och meddelar att du är tillbaka.
5. Du får återigen träffa en läkare som har tittat på dina röntgenbilder och beslutat om du skall opereras eller kan behandlas med en ortos på underbenet i 6 veckor.

Vid behandling med ortos i 6 veckor

Nedan gäller efter ditt besök på ortopedmottagningen

- Ortosen ska vara på dygnet runt de första 3 veckorna, även nattetid.
- Du ska träna träningsprogrammet, "**Fotledsortos 1**" (se sista sidan).
- Du får belasta fullt vid gång och förflyttning med ortosen på om inte annat anges.

Efter 3 veckor:

Vid behov kan du följas upp av fysioterapeut i primärvården. **Tiden bokar du själv.** Ta med dig remissen som du fått på ortopedmottagningen till fysioterapeuten. Du hittar adresser och kontaktuppgifter till närmaste primärvårdsrehabilitering på 1177 Vårdguiden, som du når antingen via webben (1177.se) eller telefon (telefonnummer 1177).

- Du får nu lov att börja ta av din ortos för rörelseträning. Du får även ta av ortosen nattetid om du vill och det inte gör att du får mera ont.
- Du ska träna träningsprogram "**Fotledsortos 2**" (se sista sidan)

Efter 6 veckor:

- Uppföljning på ortopedmottagningen på sjukhuset. Du kommer att bli kallad per brev eller telefon till besöket
- Du träffar läkare och fysioterapeut
- Du kommer sannolikt att få börja belasta på din fot utan ortos. Ta därför med sko även till den skadade foten
- Fysioterapeuten går igenom rörlighetsövningar för fotleden, hjälper dig med att träna din gångteknik och ger råd om lämplig stegring av träning och aktivitet.

Komplikationer

Var uppmärksam på följande varningssignaler:

- Kraftigt ökad och förändrad smärta vid fot eller underben
- Ortosen klämmer eller skaver
- Om du trots högläge får nedsatt känsel, kalla tår samt om tårna blir bleka och blåtonade

Förbättras inte symtomen inom ett par timmar trots högläge är det viktigt att du hör av dig eller söker akut läkarvård. Symtomen kan vara tecken på att det har bildats en propp i underbenet eller att ortosen behöver justeras.

Kontakta akutmottagningen på Mölndal Sjukhus eller akutsjukvården på din hemort.

Svullnad

Benet svullnar lätt. För att förebygga och minska svullnad sitt gärna med benet högt, exempelvis på en pall, när du inte står och går. Högläge ger förbättrad blodcirkulation och smärtlindring om du har ont. Träna övningarna för cirkulation enligt **”Fotledsortos 1”**. Vid behov kan en stödstrumpa användas för att förebygga svullnad. Stödstrumpan är framför allt tänkt att användas dagtid och kan användas under ortosen. Hur länge du behöver använda strumpan beror på hur svullnaden beter sig. Det kan handla om några veckor till flera månader.

Övrig information

Gång

Fokusera på att gå så normalt som möjligt. Börja med att flytta fram gånghjälpmedlet och ditt skadade ben. Landa på hälen för att sedan rulla över foten medan du tar ett steg fram med din andra fot. Försök att ta lika långa steg med fötterna. Se till att foten med ortos riktas framåt när du går.

Du kommer troligen behöva gånghjälpmedel under tiden du har ortosen, samt minst ett par veckor därefter.

Trappgång



Uppför: Börja med det att sätta upp det oskadade benet på trappsteget. Därefter det skadade benet och kryckorna.

Nedför: Börja med att flytta ned kryckan och det skadade benet till trappsteget. Ta stöd på kryckan och ledstången och flytta sedan ned det oskadade benet.

Sjukskrivning

Längden på och omfattningen av sjukskrivningen varierar beroende på vad du har för sysselsättning och vilken behandling som planeras.

Rehabilitering

Frakturens läkningstid uppgår till ca 3 månader.

Rehabiliteringen planeras alltid individuellt utifrån din funktion, dina symtom, förmågor och målsättning. Rehabiliteringstiden är individuell och varierar mellan 6 och 12 månader

Påtagning av ortos



1. Ortosen ska alltid vara tömd på luften innan du tar på/av den.
2. Placera foten i ortosen med det mjuka innerhöljet på plats. Se till att hälen kommer längst bak i ortosen.

3. Stäng innerhöljet



4. Fäst det främre skalet mot främre delen av innerhöljet

5. Fäst först det mittersta bandet och sedan bandet vid tårna. Avsluta med det översta bandet. Se till att de sitter stadigt men inte för hårt.



6. Pumpa i den mängd luft du önskar för att ortosen ska sitta bekvämt. Detta görs genom att trycka på de blå gummikuddarna. Tryck gärna på båda sidor samtidigt för att få ett jämnt tryckt.

Träningsprogram

Vid behov kan du efterfråga programmet i pappersform.

Skanna QR-koden med din vanliga kamera på mobil eller surfplatta.

Fotledsortos 1



Fotledsortos 2



Kontakt

Kontakt för frågor och mer information, sker i första hand via 1177. Besök oss på [1177.se](https://www.1177.se) och lägg till mottagning:

Ortopedimottagning Mölndal

Fysioterapi Mölndal

Telefon vid behov:

Ortopedimottagning Mölndal

Telefon: 031-343 31 00

Fysioterapi Mölndal

Telefon: 031-343 14 64